

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

Практическое пособие

Гомель

УДК 796. 8 (075. 8)
ББК 75. 715 Я73

Авторы-составители
С.Б. Пирогов
Л. А. Лапицкая

Рецензент: кафедра спортивных дисциплин, Учреждения
образования Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины» “25 ” мая 2005
года, протокол № 9.

В практическом пособии изложены основы подготовки борцов;
правила проведения соревнований, а также изменения в
правилах соревнований и предлагаемые поправки.

Практическое пособие рекомендуется для студентов факультета
физической культуры и спортивного отделения кафедры
физического воспитания и спорта по разделу «Вольная борьба».

УДК 796. 8 (075.8)
ББК 75.715 Я73

© Пирогов С.Б., Лапицкая Л.А., 2005

© Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2005

Содержание

	Введение	4
1.	Основы подготовки борцов	7
2.	Характер проведения соревнований	24
3.	Изменения в правилах соревнований и предлагаемые поправки	38
	Список использованных источников	45
	Приложения	46

ВВЕДЕНИЕ

Борьба на Руси известна издавна. Народные сказания, легенды рассказывают о подвигах атлетов, которые проводили не случайные схватки, а единоборства, требующие тренировки.

Первоначально борьба велась, как правило, на силу: «в обхват» или на поясах. Уже в XIV — XV вв. у русских богатырей был богатый арсенал приемов борьбы. Схватка обычно завершалась броском одного из партнеров на землю.

На народных гуляниях, празднествах борьба пользовалась большим успехом. В борцовском поединке можно было проявить силу и смелость, удасть и ловкость, отвагу и смекалку. Единоборства всегда привлекали зрителей, а победители становились любимцами публики.

Почти у каждого народа были и есть свои национальные виды борьбы. Каждая из них имеет свои традиции и ритуалы, любима и почитаема поклонниками. Например, в белорусской борьбе «да крыжа» соперника бросали на спину и разводили руки в стороны.

Особую популярность приобрела спортивная борьба в во второй половине XIX века. Наиболее способные борцы становились профессионалами. Выступая в цирках, местах проведения празднеств и гуляний, они демонстрировали недюжинную силу и удивительную ловкость. Среди профессионалов были такие выдающиеся спортсмены, как И.Поддубный, И.Заикин, Н.Вахтуров.

В Республике Беларусь становление вольной борьбы происходило под руководством двух известных тренеров, Заслуженных тренеров СССР и РБ, профессора Б.М. Рыбалко и доцента кафедры спортивных единоборств П.В. Григорьева. Ими подготовлена большая плеяда борцов мирового уровня. Основная база находилась в институте физкультуры, где их воспитанники учились и повышали свое спортивное мастерство.

Одним из великих борцов в Белоруссии является А.В.Медведь, международной федерацией борьбы FILA назван величайшим борцом вольного стиля XX века, почётный гражданин г. Минска, профессор, заведующий межвузовской

кафедрой борьбы, заслуженный тренер СССР и РБ, является Президентом Белорусской федерации борьбы.

В настоящее время борьба в республике стала массовым видом спорта. Соревнования, проводимые для детей, юношей и взрослых, позволяют борцам всех возрастов совершенствовать свое мастерство.

В Республике проводится Международный турнир на призы А.В. Медведя, а так же параллельно взрослому турниру проводится юношеский турнир “Медвежонок”, который привлекает много юных борцов, не только из Белоруссии, но и стран СНГ, и дальнего зарубежья. В каждой области проводятся престижные турниры.

В Гомеле – Международный юниорский турнир на призы Сергея Смаля. В Гродно – Международный взрослый турнир памяти Героя Советского Союза Д.М.Карбышева. В Могилёве–Межгосударственный молодёжный турнир памяти Героя Советского Союза Королёва. В Витебске–Межгосударственный взрослый турнир Русеновского.

Вольная борьба в РБ пользуется очень большой популярностью, и принимает масштаб не только республиканского, но и международного значения. Национальная команда принимает участие в матчах с командами США, Японии, Турции. (Приложение, табл.1, стр.46)

В Республике Беларусь вольной борьбе уделяется много внимания Правительством страны, Министерством спорта и туризма и Федерацией борьбы. Расширилась и окрепла материальная база для спортсменов в нашей республике. Национальная команда по вольной борьбе повышает свой спортивный уровень мастерства и готовится к Чемпионату Европы, Мира и Олимпийским играм, на спортивных базах ОСК “Стайки” и ОСК “Раубичи”, а так же проводит совместные сборы с национальными командами других стран (США, Словакии, Японии, Германии, России и т.д.). Благодаря Федерации борьбы под чутким руководством её председателя А.В.Медведя и высококлассными специалистами тренерами, команда Республики Беларусь добилась высокого признания на международной арене.

Одной из основных задач, решаемых в области физической культуры и спорта, является подготовка молодежи к труду и защите своей Родины. Для этого юноши должны быть всесторонне физически развитыми, обладать необходимым уровнем физической подготовленности, владеть всеми важными двигательными навыками. Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения.

Для подготовке юных борцов выпущена новая программа по методике тренировки, где программный материал отвечает требованиям сегодняшнего дня. Это обусловлено усилением конкуренции на международной арене, т.е. поиском тренерами и спортсменами новых путей к достижению победы. Этому способствуют постоянно изменяющиеся правила соревнований, которые направлены на активизацию, зрелищность и динамичность борьбы. В связи с этим происходят изменения техники и тактики борьбы, совершенствуются частные методики обучения.

В предложенном нами практическом пособии изложены основы подготовки борцов, так же представлен характер проведения соревнований и изменения в правилах соревнований.

1 ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Концепция подготовки включает в себя следующие компоненты: цель и задачи подготовки; модель борца; параметры тренировочных и соревновательных нагрузок; модельные характеристики подготовленности борцов; содержание подготовки (средства и методы)

Цель и задачи подготовки

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РБ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки (НП), этап начальной спортивной специализации (НСС), этап углубленной спортивной специализации (УСС), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Для каждого этапа определяются цели и специфические задачи подготовки в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений; выявление задатков и способностей детей, определение вида

спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп; подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Учебно-тренировочный этап (УТ)

УТ – состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств; овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки); подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы; приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации (УСС)

УСС – формируется из здоровых спортсменов – разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного

мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок; совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС)

СС – формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных национальных команд страны; прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики; повышение надежности выступлений в соревнованиях; освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВМС)

ВМС – формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных национальных команд страны.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ и

СДЮШОР имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Модель борца

Методологическим основанием для разработки соответствующих моделей противоборства в спортивной борьбе может служить вывод о том, что процессы участия в соревнованиях и подготовки к ним находятся в диалектическом единстве и противоположности; являются неразрывными компонентами спортивной деятельности и одним из главных условий ее развития (В.М.Игуменов, Р.Алилоян, Г.С.Туманян, 1986).

Подобная модель позволяет, во-первых, оценить особенности предстоящих соревнований и разработать программу целенаправленной подготовки спортсмена к ответственным соревнованиям, а во-вторых, уточнить какая информация о предстоящих соревнованиях может быть полезна и как ее можно использовать в процессе подготовки не только отдельного спортсмена, но и команды в целом.

Модель спортивного противоборства в спортивной борьбе должна отражать следующие особенности и требования:

Борец высокого класса должен: обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими действиями, позволяющим набирать в схватке не менее 6-8 баллов; выполнять броски с большой амплитудой; уметь удерживать соперника в опасном сложении и класть его на лопатки; уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борьба в партере); уметь бороться в крестном захвате (а)уметь бросать соперника; (б)уметь теснить соперника за ковер; (в)при выборе захвата соперником не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования); иметь физическую подготовленность, позволяющую ему эффективно проводить прием как в начале поединка, так и в конце его (на фоне утомления); уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных

условиях; атаковать соперника с интервалом 15-25 сек.; обладать тактическим мастерством, позволяющим ему в схватках с любым соперником проводить свои излюбленные тактические действия; уметь и владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра; вести тотальную борьбу по всей площади ковра, совершенствуя для этой цели захваты на кистях, на руках, спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по коврику до зоны пассивности и дальше; иметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания соперника захватами (кистей рук, головы сверху, руки сбоку, снизу и другими захватами в стойке и партере); уметь быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка, определять при этом характер расположения стоп, перемещение ОЦТ тела относительно площади опоры, величину и характер участия противника в данном взаимодействии и другие условия характеризующие устойчивость борцов в различных взаиморасположениях; при проведении контрольных и соревновательных схваток реализовать алгоритм победы (над слабым противником добиваться победы на туше или чистой технической победы без баллов у соперника, а над сильным противником добиваться преимущества в баллах; обязательно завершать схватку мощным спуртом); иметь психическую устойчивость, обеспечивающую проявление максимальных возможностей в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности.

Анализ соревновательной деятельности сильнейших борцов показывает, что мастерство борца должно определяться его возможностью проводить поединки в высоком темпе, умением удерживать завоеванное преимущество, создавать видимость активной борьбы. С учетом этих требований и должна строиться программа многолетней подготовки спортсменов.

Параметры тренировочных и соревновательных нагрузок, модельные характеристики подготовленности борцов.

Технико-тактическая подготовленность: в (Приложение, табл.2, стр.48) представлены модельные показатели, отражающие основные параметры соревновательной деятельности в вольной борьбе.

Характеристика общей функциональной подготовленности: функциональная подготовленность борца оценивается по показателям, отражающим как общую функциональную подготовленность (Приложение, табл.3, стр.49), так и локальную работоспособность мышц ног и рук (Приложение, табл.4, стр.50). В (Приложение, табл.5, стр.51) представлены критерии оценки функциональной подготовленности борцов разных весовых категорий.

Примечание:

По величине мощности работы на уровне АИП можно судить о митохондриальной массе активных мышц, а по величине уровня АЭП – о силе окислительных мышечных волокон. Психическое состояние: программа обследования (тестирования) психических состояний предусматривает измерение зрительно-моторных реакций, уравновешенности нервных процессов, тактильной чувствительности и упругости мышечного тонуса (Приложение, табл. 6, стр.52).

Содержание подготовки (средства и методы)

Содержание подготовки включает в себя средства и методы тренировки, определяемые на основе систематики и классификации техники и тактики борьбы, специальных упражнений борца на основе опыта, накопленного теорией и методикой спортивной борьбы и практикой спорта.

Определяя содержание подготовки, мы должны исходить из того, что каждый вид спорта, и борьба в том числе, развиваются в двух направлениях:

- 1) вид спорта как часть системы физического воспитания человека, как совокупность широкого круга средств, накопленных теорией и практикой;
- 2) вид спорта как специфическая соревновательная деятельность, подготовка к которой требует использования уже достаточно узкого круга средств и методов, выбор которых диктуется требованиями соревновательной деятельности.

С этой точки зрения мы и рассмотрим состав средств, применяемых в подготовке квалифицированных борцов применительно к основным направлениям учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка

Анализ соревновательной деятельности в спортивной борьбе показывает, что существующие правила борьбы не стимулируют спортсменов на выполнение сложных амплитудных бросков, требующих определенного времени на подготовку и связанных с определенной долей риска. Такие приемы, фактически, сведены к минимуму и составляют в общем объеме всех оцененных действия за соревнование (ЧМ, ОИ) 5,5%.

Основную часть ТТД составляют простые атаки за ногу и переводы в партер, оцениваемые в 1 балл (около 70%).

Если учесть новые тенденции в изменении правил соревнований, касающиеся сокращения продолжительности каждого периода схватки и изменение условий «креста» (из которого выполняли около 60% всех 3-х балльных бросков), доля амплитудных приемов еще больше сократится, а соответственно количество одно- и двухбалльных приемов возрастет.

Другими словами, техника борьбы еще больше упростится, а зрелищность снизится. Вместе с тем должен

измениться и состав тренировочных средств в подготовке борцов. С этой точки зрения борьбу нельзя рассматривать как совокупность приемов. Прием является лишь одним из многих элементов, каждый из которых в условиях современной соревновательной практики может в конкретном поединке играть определяющую роль. Таким образом, основное многообразие технико-тактических действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими базовыми элементами техники и тактики борьбы:

- взаимоположения борцов;
- фон ведения схватки:
 - осуществление захвата;
 - переход от одного захвата к другому;
 - освобождение от захватов блоками и упорами;
 - маневрирование;
 - теснение;
 - выведение из равновесия в целях создания благоприятной ситуации;
- реализация благоприятной ситуации приемом;
- положение борца после проведения атакующего действия.

В соответствии с этим можно сформулировать и основные задачи, которые необходимо решать в ходе технико-тактической подготовки:

- Формирование базовых элементов техники и тактики борьбы;
- Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях;
- Совершенствование тактических подготовок, позволяющих:
 - проводить «коронные приемы» в схватках с любым соперником;
 - владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра;
 - вести тотальную борьбу по всей площади ковра;

- уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, теснения, сковывания соперника захватами;
- уметь быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка;
- при проведении контрольных и соревновательных схваток реализовать алгоритм победы.
- Формирование навыков ведения единоборств с учетом современных правил соревнований и требований судейства;
- Моделирование в тренировке ситуаций и эпизодов поединка;
- Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактических подготовок и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников;
- Совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях.

Ведущим фактором повышения мастерства квалифицированных борцов, отражающим современные правила соревнований по спортивной борьбе является последовательное освоение всего комплекса элементов техники и тактики единоборства, поскольку противоборство в спортивной борьбе не ограничивается проведением одних только приемов. Прием является лишь одним из многих элементов техники и тактики борьбы.

Педагогических способов имитации противоборства весьма много, поскольку они являются основой творчества самих тренеров. Наиболее распространенными из них являются следующие: формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов); игровое противоборство по определенным правилам; функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

Основой для моделирования тренировочных заданий могут служить, во-первых, классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы и, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов.

Предметом анализа в этом случае являются: эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов; тактика ведения поединка; особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

Весьма важными для разработки содержания тренировочных заданий являются данные об эффективности использования борцами стандартных ситуации, под которыми понимают промежуточные взаимоположения борцов, возникающие в ходе подготовки и проведения атакующих действий. В последнее время сюда добавился “скрестный” захват, которым достаточно часто стали заканчиваться схватки ведущих спортсменов.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что подобные положения практически не рассматриваются в методике обучения юных борцов, вследствие чего низкая эффективность их использования имеет место и у сильнейших борцов РБ.

Данные проведенных исследований (Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А.1997; Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Невретдинов Ш.Т., 1997, Игуменов В.М., Подливаев Б.А., 2001) свидетельствуют о том, что ведущими элементами технико-тактического мастерства, обеспечивающими достижение успеха в современном поединке борцов являются:

- наличие стартовых приемов, точнее, готовности выполнения приемов с первых секунд схватки для захвата инициативы и навязывания собственного стиля ведения поединка;
- умение развить успех, вести активную борьбу, закреплять достигнутое преимущество, создавая при необходимости видимость активной борьбы, атакуя и контратакуя на фоне нарастающего утомления;
- осуществление постоянной угрозы атакой, увеличение количества попыток, сочетание ложных и реальных атак, умение использовать ложных атак для прерывания атак соперника с целью выиграть время для кратковременного отдыха и сбить темп поединка, навязанный противником;

- стремление провести прием после входа в захват, ибо отказ от проведения приема в этом случае расценивается судьями как пассивность;
- надежная активная защита, позволяющая быстро переходить к атаке, используя благоприятные динамические ситуации для контратакующих действий в моменты неудачной атаки соперника.

Возможности точной оценки деятельности спортсменов в условиях соревнований, позволили выделить и классифицировать факторы субъективной практики судейства и оценки деятельности спортсменов в соревновательном поединке (Приложение, табл.7, стр.53). В частности, были выделены субъективные факторы судейства, которые также должны лечь в основу разработки специальных тренировочных заданий (Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А, Акопян А.О., Суханов А.Д.,1997).

При разработке тренировочных заданий и методики их применения в подготовке борцов необходимо учитывать следующие принципы составления системы тренировочных заданий: повышение сопротивления соперника; сокращение времени отдыха и увеличения интенсивности физиологической нагрузки; усложнение исходных и промежуточных взаимоположений борцов; использование разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций; подбора партнеров с различными индивидуальными особенностями; вариативность способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц; актуализация двигательных задач; развитие образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Разработанные с учетом этих принципов тренировочные задания включают в себя: активное теснение соперника с целью принуждения его к пассивной защите; выполнение результативных действий у края ковра; удержание соперника в опасном положении после бросков из стойки; реализация стандартных ситуаций; сохранение активной позиции за счет стремления развернуть соперника спиной к краю ковра и удержать его в этом положении; активная борьба за счет

выведения соперника из равновесия швунгами, рывками, толчками; активное начало борьбы в стойке по сигналу; активное начало борьбы в партере по сигналу; попытка выхода наверх из положения нижнего в партере по сигналу; активная защита в партере за счет блоков, упоров, передвижения.

Практика подготовки команд по вольной борьбе показала, что использование при проектировании системы подготовки спортсменов высокого класса в спортивной борьбе моделирования различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяют, во-первых, разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом спортивной деятельности и, во-вторых, вырабатывать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций.

Физическая подготовка

Для выбора средств, используемых в физической подготовке борцов, важное значение имеет выявление состояния утомления и перетренировки спортсменов. Это крайне важно для индивидуализации тренировочного процесса и своевременного предотвращения причин, вызывающих эти состояния.

Обычно, снижение тренированности связывают с ухудшением физической или функциональной подготовленности. Обычные рекомендации в этом случае направлены на повышение у спортсменов отстающих качеств до уровня модельных характеристик физической или функциональной подготовленности. Проведенные исследования показали, что снижение тренированности в первую очередь связано с ухудшением функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, при этом

снижается и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическая работоспособность.

Учитывая, что снижение работоспособности тесно связано с ухудшением функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, в методике тренировки возникает необходимость более широкого использования в спортивной практике упражнений для совершенствования координационных способностей как обязательного условия развития пространственно-временной ориентации (упражнения с быстрыми движениями головой в разные стороны, влево вправо, вращательное движение юла, в том числе с открытыми, закрытыми глазами, упражнения на батуте и т.д.), общей и специальной координации (кувырки, перевороты, акробатические упражнения: ходьба на руках, подъем разгибом, переднее, заднее, боковое сальто, выполнение коронных приемов из разных захватов и особенно с соревновательной скоростью). Это позволит, с одной стороны, повысить устойчивость анализаторных систем, что в свою очередь, будет способствовать повышению устойчивости центральной нервной системы и повышению ее функционального состояния и соответственно возрастанию физической работоспособности, а с другой стороны, выполнение этих упражнений с одновременным параллельным развитием других физических качеств, позволит существенно повысить еще не исчерпанные в этом направлении резервы координационных возможностей, от которых зависит повышение эффективности технико-тактических действий в схватке в условиях соревнований.

Для достижения высокого уровня работоспособности в работе ациклического характера, каковой является соревновательная деятельность в борьбе, исключительно важно иметь высокий уровень аэробной подготовленности мышц (большую долю окислительных мышечных волокон).

Исследование работоспособности борцов показало, что аэробные возможности мышц пояса верхних конечностей почти в два раза ниже аэробных возможностей ног при равной максимальной алактатной мощности (МAM). Эта особенность подготовленности борцов вызывает у них значительное

снижение мощности выполнения ускорений в интервальной тренировке, когда мощность кратковременных ускорений превышает 30% МАМ.

Полученные результаты исследований позволили сформулировать основные задачи, которые необходимо решать в ходе физической подготовки: воспитание базовых физических качеств; воспитания специальных физических качеств (координационных, скоростно-силовых, локальной мышечной выносливости); повышение уровня функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных нагрузок.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Количество станций обусловлено количеством спортсменов в группе. На каждой станции может заниматься до трех спортсменов. Один выполняет упражнение, двое отдыхают. Ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 20с. За это время спортсмены выполняют 10-12 повторений упражнений с отягощением 40-60%. Время отдыха – 40с. Но в любом случае оптимальным количеством станций является 6-9. В этом случае продолжительность одного круга составит 6-9 мин, т.е. моделируется продолжительность схватки. Количество кругов составляет 4-8 и зависит от этапа подготовки и подготовленности занимающихся. Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140-160 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 120 уд/мин.

Специальная психическая подготовка

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть “психологической подготовкой”. Она делится на общую (применяется в повседневном

тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственной предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- Совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- Создание позитивного отношения к тренировочному процессу;
- Развитие лучших сторон спортивного характера и компенсация (нивелирование) его слабых сторон;
- Формирование психических компонентов тактических навыков (главным образом, в спортивных играх и единоборствах);
- Развитие психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу: оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию.

Сюда включается: адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям; оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы; устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т.д.); ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену; формирование у спортсмена или команды “психических внутренних опор”; оптимизация “сильных” сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Наиболее реальные пути психических воздействий на спортсмена – через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

Теоретическая подготовка

Примерный план по теоретической подготовке должен охватывать минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и на практических занятиях непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях содержанием теоретических занятий могут быть вопросы, связанные как с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, так и, что особенно важно, с изучением тонкостей правил соревнований и особенностей судейства.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Нравственная подготовка

Формирование у занимающихся высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитие качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам; формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу; формирование гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Основными факторами ограничения функционирования системы являются: отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой; отклонения и возрастные особенности физического развития; диспропорция в развитии

опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия); уровень индивидуальной одаренности к занятиям спортивной борьбой; ограниченные возможности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам; невозможность участвовать в тренировочных сборах и соревнованиях из-за занятости учебной, работой, по семейным обстоятельствам; смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебной, работой.

▲ 1 —

2 ХАРАКТЕР ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

По характеру проведения соревнования делятся

На: личные; командные; лично-командные; классификационные. В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории. В командных соревнованиях определяются места команд. В лично-командных соревнованиях одновременно определяются места, занятые участниками и командами. Классификационные соревнования могут быть проведены без определения мест, занятых участниками. Результаты участников засчитываются для выполнения или подтверждения нормативов спортивной классификации.

Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие надлежащее обучение и тренировку (не менее 6 месяцев), заявленные тренером и прошедшие медицинский осмотр не ранее чем за 5 дней до начала соревнований; допуск к соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме; к соревнованиям со взрослыми допускаются юниоры; в отдельных случаях с разрешения организации, проводящей соревнования, к состязаниям со взрослыми допускаются юноши, имеющие хорошую физическую и техническую подготовку; если юноша включен в общую заявку со взрослыми спортсменами, то его допуск оформляется индивидуальной справкой, подписанной врачом и тренером; каждый участник соревнований выступает в том разряде, который ему присвоен, или в следующем старшем разряде; исключения о допуске спортсменов младших разрядов к соревнованиям спортсменов старших разрядов оговариваются положением о соревнованиях, в этих случаях действуют все правила, относящиеся к соревнованиям спортсменов старших разрядов. Допуск участников осуществляется мандатной комиссией, утвержденной организацией, проводящей

соревнования, в составе: главного судьи или его заместителя, главного секретаря, главного врача и членов комиссии, которые проверяют заявки и документы участников, обусловленные положением о соревнованиях. Ответственность за допуск участников несет представитель организации, проводящей данные соревнования.

Обязанности, права и костюмы участников соревнований:

1. Участник соревнований обязан: знать и строго соблюдать настоящие правила, положение о соревнованиях и их программу; быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования; выступать выбритым, с подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме, не смазывать тело жирными, клейкими веществами; до начала схватки и в ее перерывах насухо вытирать тело; обменяться с судьей и соперником рукопожатием перед схваткой и после нее; сообщить в судейскую коллегию в течение 30 мин после окончания очередного круга соревнований, если по каким-либо причинам не может продолжать соревнования; немедленно являться по вызову судейской коллегии.
2. Участник соревнований имеет право: обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды; за 1 ч до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания; в классификационных соревнованиях выступать по своему разряду или на разряд выше.
3. Костюм участника состоит из специального трико красного или синего цвета, бандажа (плавок) и ботинок. Обувь должна быть без рантов, каблуков, гвоздей, металлических пистонов, а шнурки — без жестких наконечников. Трико должно быть облегающим и закрывать тело от середины бедра до верхней линии гребня подвздошной кости.

Борец, выходящий на схватку, должен иметь при себе носовой платок и сухое полотенце. Пользоваться

наколенниками и налокотниками можно только с разрешения врача.

При проведении командных соревнований участники команд должны быть в одинаковой спортивной форме с эмблемой своей спортивной организации.

Участникам соревнований запрещается иметь на руках кольца и перстни.

Представители, тренеры и капитаны команд

1. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, если это предусмотрено положением. Обязанности представителя может выполнять тренер или капитан команды.
2. Представитель (тренер или капитан) является руководителем команды и осуществляет связь между судейской коллегией и участниками.
3. Представитель несет ответственность за дисциплину участников как на соревнованиях, так и в местах их размещения и питания.
4. Представитель участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.
5. Представителю, тренеру, секунданту и капитану команды запрещается вмешиваться в работу судей и лиц, проводящих соревнования.
6. За невыполнение своих обязанностей представитель может быть отстранен от руководства командой.
7. Представитель, тренер или секундант не могут одновременно выступать в качестве судей на данных соревнованиях.
8. Во время схватки тренерам и участникам соревнований запрещается давать указания. За нарушение данного пункта правил тренерам, участникам и борцу может быть сделано предупреждение, при повторении они могут быть сняты с соревнований.

9. Во время перерывов возле борца могут находиться два человека: секундант и массажист (в спортивных костюмах), они обязаны насухо вытереть полотенцем тело борца.
10. Во время схватки запрещается давать борцам напитки и воду.
11. Секунданту не разрешается покидать свое место до конца схватки.

Состав судейской коллегии (Приложение, табл. 8, стр.54)

1. Судейская коллегия назначается секцией либо федерацией борьбы и утверждается организацией, проводящей соревнования.
2. В судейскую коллессию входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь, руководители ковров, судьи (арбитры, старшие судьи, боковые судьи), судьи-секундометристы, технические секретари, секретари, информатор, врачи и комендант соревнований.
3. Схватку судит судейская бригада в составе: руководителя ковра, арбитра и бокового судьи под общим руководством и наблюдением главного судьи соревнований или его заместителя. Учет результатов схватки проводит технический секретарь, а фиксацию времени — судья-секундометрист.

Главный судья

- 0 Главный судья несет ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей их, и соответствующей федерацией (секцией) борьбы.
- 0 Главный судья обязан:
 - а) проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим правилам и составить приемный акт;
 - б) руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и положением о соревнованиях. Выполнение его распоряжений

- обязательно для участников, судей и представителей команд;
- в) проверить и утвердить составы пар участников на каждый круг;
 - г) распределить судей по бригадам, на отдельные схватки, а также на отдельные ковры, если соревнования проводятся на двух и более коврах;
 - д) останавливать схватку и исправлять ошибки, если они допущены судейской бригадой ковра;
 - е) выносить решение по заявлениям, поступившим от представителей (капитанов) команд в день их подачи; решение по результату схватки должно быть вынесено до начала встреч следующего круга; в командных соревнованиях решение по спорной схватке должно быть принято до начала следующей схватки;
 - ж) проводить заседания судейской коллегии перед началом соревнований и ежедневно по их окончании для подведения итогов и утверждения результатов дня, а также в тех случаях, когда это необходимо по ходу соревнований;
 - з) дать оценку работы каждого члена судейской коллегии по пятибалльной системе;
 - и) сдать отчет и протоколы, подписание главным судьей и главным секретарем, в организацию, проводившую соревнования, не позднее чем через три дня после их окончания.
- 0 Главный судья имеет право:
- а) отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;
 - б) прекратить соревнования или устроить временный перерыв в случаях неблагоприятных метеорологических условий или каких-либо других причин, мешающих нормальному проведению соревнований;
 - в) внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость.

- Г) произвести в ходе соревнований перемещение судей;
- д) отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей, сообщив об этом в соответствующую судейскую коллегию;
- е) не допускать к соревнованиям участников, которые по своему возрасту, спортивной квалификации и костюму не отвечают требованиям настоящих правил или положениям о данных соревнованиях;
- ж) снять с соревнований участников, технически не подготовленных, допустивших грубость или иные проступки;
- з) отстранить представителей, тренеров и капитанов команд, допустивших грубость и вступивших в пререкания с судьями и участниками, а также подавших необоснованные заявления;
- и) задержать объявления результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если мнения судей в оценке технических действий борцов расходятся, а также если он не согласен с их решением;
- к) изменить очередность встреч в финале, если в этом возникла необходимость.

Заместитель главного судьи и руководители ковров

1. Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи заместитель выполняет его функции.
2. Руководитель ковра руководит ходом схватки и следит за тем, чтобы она проходила в строгом соответствии с правилами соревнований; дает оценку проведенных борцами действий и выносит окончательное решение.

Главный секретарь и технические секретари

1. Главный секретарь ведет протоколы заседаний судейской коллегии, проводит жеребьевку, составляет порядок встреч по кругам и графики соревнований, оформляет распоряжения и решения главного судьи, принимает заявления, регистрирует их и передает главному судье, ведет всю судейскую документацию, руководит работой секретариата, с разрешения главного судьи дает сведения информатору, представителям и корреспондентам.
2. Главный секретарь обязан следить за записью в зачетные книжки спортсменов о результатах схваток и занятых ими местах, а также за выдачей справок об одержанных победах.
3. Главный секретарь предоставляет главному судье соревнований необходимые данные для итогового отчета.
4. Технический секретарь по ходу схватки вносит в соответствующие графы судейского протокола баллы за проведенные технические действия и предупреждения, которые объявляет руководитель ковра. По окончании схваток он подсчитывает сумму баллов и представляет судейский протокол руководителю ковра.
5. Оценка приемов заносится в графу “Время схватки” судейского протокола цифрами 1,2,3,5. Если одному борцу сделано предупреждение, технический секретарь должен поставить его противнику цифру 1, а сверху над цифрой написать букву Р. Вносить в судейский протокол какие-либо другие знаки запрещается.
6. Оценки действий борцов демонстрируются на информационном щите после того, как руководитель ковра объявил их зрителям.

Арбитр и боковой судья

1. Арбитр оценивает технические действия борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в соответствии с правилами соревнований, дает сигнал свистком о начале схватки, перерыва, их продолжении и окончании. До начала схватки

и в конце 30 сек перерыва он проверяет готовность борцов к борьбе.

2. Арбитр прерывает схватку в тех случаях, когда: а) один из борцов оказывается побежденным; б) проводится запрещенный прием; в) требуется перевести борцов на середину ковра; г) борец получает травму; д) борцу необходимо привести в порядок спортивный костюм; е) нужно сделать замечание или предупреждение борцам (борцу); ж) этого требует главный судья (зам. Главного судьи), или руководитель ковра, или боковой судья; з) об этом просит борец. Если схватка прерывается из-за травмы или неопорядка в костюме одного из борцов, арбитр сигнализирует судье-секундометристу жестом “Взять время”.
3. Во время схватки арбитр обязан:
 - а) внимательно следить за борцами, оценивать их действия и правильно реагировать на них;
 - б) показывать оценку за выполнение борцами технических действий; внимательно следить за сигналами бокового судьи и реагировать на них в соответствии с правилами;
 - в) делать замечания борцам до того, как объявить первое предупреждение за пассивность;
 - г) своевременно определять более активного борца и в пределах правил принимать все меры, чтобы спортсмены действительно вели активную и целеустремленную борьбу;
 - д) руководить ходом схватки, пользуясь жестами судьи.
4. После того как судья-секундометрист дает сигнал (гонг, звуковой сигнал и т.п.) об окончании периода или схватки, арбитр должен немедленно дать свисток о прекращении борьбы.
5. Если борец применяет запрещенный прием, не оказывающий существенного влияния на исход схватки, арбитр, не останавливая схватки, должен потребовать немедленного прекращения неправильного действия.

6. Когда борец находится в критическом положении, арбитр делает отмашку рукой и считает до пяти, что должно соответствовать 5 секундам.
7. При объявлении результата схватки арбитр, взяв обоих участников за руки, поднимает руку победителя.
8. Боковой судья оценивает технические действия борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в соответствии с правилами соревнований. Боковой судья должен немедленно оценить выполненные технические действия борцов, одновременно с арбитром показать баллы и внести их в судейскую записку. Во всех случаях, требующих остановки схватки (касание лопатками ковра, нарушение правил и т.д.), боковой судья подает сигнал жестом.
9. Боковой судья располагается напротив стола руководителя ковра так, чтобы площадь ковра хорошо просматривалась. В случае необходимости боковой судья, не заходя на ковер, может встать и занять более удобное место со своей стороны.
10. Боковой судья должен оценивать в 1 дополнительный балл за удержание противника на мосту в течение 5 и более секунд, даже если арбитр не отсчитывал это время.
11. Боковой судья может предложить объявить борцу (борцам) предупреждение или дисквалификацию.
12. Боковой судья получает от секретаря судейскую записку на каждую схватку, в которой фиксируются оценка приемов и предупреждения. Оценка приемов заносится в соответствующие графы судейской записки цифрами 1, 2, 3, 5. Предупреждения фиксируются в специальных графах. Записи в судейской записке должны соответствовать времени схватки. На основании записи в судейской записке боковой судья выносит решение о результате схватки. По окончании схватки половина судейской записки побежденного борца перечеркивается с левого верхнего угла по диагонали вниз.
13. После окончания схватки боковой судья должен подсчитать выигрышные баллы борцов и оформить судейскую записку.
14. Боковой судья, как и арбитр, всегда должен быть готов объяснить причины принятых им решений.

15. Во время схватки запрещается менять боковых судей.

Начало и конец схватки

1. Перед каждой схваткой участники должны отдыхать не менее 15 мин
2. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных (по диагонали) углах ковра, обозначенных красным и синим цветом. Арбитр приглашает их на середину ковра, проверяет готовность к схватке. Спортсмены и арбитр обмениваются рукопожатиями, после чего дается сигнал к началу схватки.
3. Схватка или период заканчиваются по звуковому сигналу, а не по свистку арбитра.
4. По окончании схватки для объявления результата арбитр занимает место в центре ковра лицом к руководителю ковра, борцы становятся по обе стороны от арбитра. После объявления результата спортсмены и арбитр обмениваются рукопожатиями.

Замечания, предупреждения и поражение за нарушение правил

1. За нарушение правил борцу может быть сделано замечание или предупреждение. При грубом нарушении правил он может быть снят с одной схватки или с соревнований. Предупреждение объявляется за: а) пассивность; б) неправильную борьбу; в) опоздание с выходом на ковер; г) применение запрещенного приема; д) нарушение дисциплины; е) грубое нарушение правил.
2. В ходе встречи предупреждения даются борцу (борцам) большинством голосов судейской тройки.
3. Для объявления замечания или предупреждения арбитр обязан прервать схватку.
4. Участник, не явившийся на ковер после вызова или отказавшийся подать руку противнику или арбитру, снимается с соревнований.

5. За грубое, неэтичное поведение по отношению к своему противнику, участникам, судьям или зрителям решением главного судьи борец может быть снят с соревнований.

Результаты схваток и борьба в партере

1. Победа на туше присуждается борцу в случае, если он вынудил своего противника коснуться ковра обеими лопатками одновременно и фиксирует это положение. При определении туше арбитр обязан поднять руку, получить согласие бокового судьи или руководителя ковра, ударить ладонью по ковра и дать свисток.

Если борец при одном и том же захвате дважды (или более) касается лопатками ковра, но не фиксируется атакующим в этом положении, то это расценивается как разновидность опасного положения и туше не определяется.

Если в момент фиксации туше нижняя часть туловища атакующего находится за ковром, поражение засчитывается.

Туше не засчитывается, если в момент фиксации голова атакующего оказалась за ковром.

Если оба борца одновременно коснулись ковра лопатками, действия не оцениваются, борьба продолжается в стойке.

2. Исходным положением нижнего борца в партере является положение, когда борец стоит на коленях и упирается в ковер ладонями выпрямленных рук или лежа на животе.
3. Нижний борец может встать в стойку после сигнала арбитра.

Запрещенные приемы и неправильная борьба

- 1 В борьбе запрещается:
 - а) разговаривать борцам между собой, касаться лица противника между бровями и линией рта, упираться руками, ногами или головой в лицо, надавливать на горло и зажимать его, зажимать рот, нос, препятствуя дыханию, производить различные удары, щипки и

шлепки, держать пальцы рук и ног, дергать за волосы, выкручивать руки противника, нажимать на руку противника, когда она в положении за спиной или согнута в локте под углом 90°, производить противосуставные действия;

- б) дожимать противника с моста на лопатки, при этом ударяя его, накатывая вперед, удерживая голову двумя руками;
- в) проводить переворот с захватом шеи из-под плеч двумя руками вперед, а также в сторону с одновременным зацепом ног;
- г) нажимать на тело противника локтями и коленями, производить захваты и приемы, грозящие повреждением, удушением или причиняющие боль (например, противосуставные действия, скручивания шеи, ног и рук), делать резкие и толчкообразные отгибания головы противника, проводить болевые приемы на суставах;
- д) бросать перед собой противника, находящегося в вертикальном положении вниз головой. Проведение броска обратным захватом туловища разрешается только в сторону.

Примечание:

В классической борьбе не разрешаются захваты ниже пояса и захваты руками ног в стойке и в партере.

- е) хватать или держать противника за костюм, держаться за ковер;
- ж) проводить переворот в партере с захватом прямой руки за предплечье и выкручиванием ее;
- з) делать “ножницы” на туловище и шее;
- и) умышленно ударять ребром ботинок по ногам противника, наступать на ноги;

- к) проводить прием, носящий название “косой захват” (захват плеча и шеи сбоку) в любом направлении.
2. В классической борьбе, кроме того, запрещается: захватывать противника ниже пояса, сжимать противника ногами и проводить подножки.

Сигнализация, демонстрационный щит

1. Звуковой сигнал (гонг) может быть любой системы, но должен иметь хороший тембр звучания.
2. Весы для взвешивания участников должны быть исправны, точно выверены и иметь клеймо государственной контрольной лаборатории по измерительной технике.
3. Секундомеры или электросекундомеры должны иметь устройство для их остановки и включения без сбрасывания минутных (секундных) показаний до окончания схватки.
4. Для показа оценки технических действий борцов необходима трехцветная судейская электросигнализация или диски красного, синего и белого цветов с рукоятками. Цифры наносятся белой краской с обеих сторон диска и должны быть хорошо видны на расстоянии не менее 20 м.

Комплект на один ковер

- Диск красного цвета с цифрой 1—2 шт.; диск красного цвета с цифрой 1 — 2 шт.; диск красного цвета с цифрой 3 — 2 шт.; диск красного цвета без цифр — 2 шт.; диск синего цвета с цифрой 1 — 2 шт.; диск синего цвета с цифрой 2 — 2 шт., с цифрой 3 — 2 шт., с цифрой 5 — 2 шт.; диск синего цвета без цифр — 2 шт.; диск белого цвета без цифр — 2 шт.
5. Для информации зрителей и участников устанавливается электротабло или упрощенный щит, на котором демонстрируются: штрафные очки, технические баллы, получаемые спортсменами в ходе схватки, предупреждения и периоды схватки.

Соревнования по круговому способу

1. Порядковый номер участника (команды) определяется жеребьевкой и сохраняется на все время соревнований.
2. Пары составляются следующим образом (Приложение, табл. 9, стр.55). Для составления первого круга пишутся числа по количеству участников в виде двух столбиков—первый номер в левом столбике сверху, второй в правом сверху, а под последним пишутся последовательно порядковые номера — 3, 4, 5 и т.д. в количестве, равном половине всех участников, продолжение переносится в левый столбик по порядку снизу вверх. Номера, оказавшиеся друг против друга, встречаются между собой.

Для составления второго и последующих кругов делается перемещение номеров: 1-й номер остается на своем месте, а остальные перемещаются против часовой стрелки в каждом последующем круге на одно место. При нечетном количестве участников (команд) соревнований в левой колонке после последнего номера дописывается 0.

Участник (команда), номер которого окажется против 0, в данном круге освобожден от встречи.

3 ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПОПРАВКИ

Соревновательная система

1. Все соревнования по спортивной борьбе проводятся по системе прямого выбывания с группами переэкзаменовки, для проигравших против тех, кто должен бороться в схватке за первое и второе место. Приведение к идеальному числу производится в начале соревнований, а поединки проводятся, начиная снизу таблицы. “Утешительные” поединки начинают борцы, которые проиграли в первом круге (включая поединки приведения к идеальному числу) против одного из двух финалистов, до проигравших в полуфиналах. Победители последних двух утешительных поединков получают по бронзовой медали.
2. Каждая весовая категория начинается и заканчивается в один день. Взвешивание каждой весовой – категории проводится за один день до начала соревнований.
3. Если в весовой категории насчитывается менее 6 борцов, то соревнования в такой весовой категории проводятся по круговой системе. В этом случае присуждается только одна бронзовая медаль. А места распределяются в соответствии с пунктами, приведенными ниже:
 - а) общий результат в сравнении с результатами соперников;
 - б) в случае равенства результатов, исход личной встречи между борцами станет определяющим;
 - в) в случае сохранения равенства, критерий наибольшего количества туше, технических баллов и т.д.
4. С целью успешного продвижения нашего вида спорта, аккуратного ведения записей и демонстрации результатов каждого индивидуального поединка должен включать в себя результаты всех 3-х периодов. Это позволит публике и средствам массовой информации яснее понять, каким образом кем-либо из борцов была выиграна эта схватка.

Длительность поединков

1. Длительность поединков разделена на 3 периода по 2 минуты каждый с 30-ти секундным перерывом. По окончании каждого периода, в обязательном порядке, объявляется победитель. Борец, победивший в 2 периодах, объявляется победителем поединка. Если победа может быть объявлена после 2 периодов, 3-ий период отменяется. Туше автоматически завершает поединок, независимо от периода, в котором оно имело место.
2. В случае ничьей в периоде победитель определяется последовательно, рассматривая следующие элементы:
 - наибольшее количество проведенных 3-балльных приемов;
 - наибольшее количество проведенных 2-балльных приемов;
 - борец с наименьшим количеством предупреждений за пассивность;
 - в случае сохранения ничьей, последний технический балл (не включая баллы за пассивность или предупреждения) определит победителя.
3. Если период завершается со счетом 0:0, то в схватке немедленно назначается крестовой захват, независимо от количества предупреждений за пассивность у борцов. Судья начинает с жеребьевки для определения борца, который должен произвести захват первым. Длительность крестового захвата – максимум 30 секунд. Если по истечении 30 секунд, борец, произведший захват первым, не выполнил какого-либо оцениваемого действия, то он/она теряют 1 очко без вынесения предупреждения.
4. Подчеркивание первого полученного очка, подчеркивание очков за проведение переворота накатом, а также обозначение крестового захвата буквой «С» отменяются.
5. С целью указания на то, что в периоде победа была одержана завоеванием последнего балла, этот последний

балл, присужденный в каком-либо из периодов должен быть подчеркнут.

6. Длительность поединков в следующих возрастных группах должна быть:
 - Кадеты: 3 периода, по 1,5 минуты каждый, с 30-секундным перерывом между периодами;
 - Юниоры: 3 периода, по 2 минуты каждый, с 30-секундным перерывом между периодами.
7. На счетном табло отсчет времени должен идти от 0 до 2 мин или от 0 до 1,5 мин. Световой режим обозначения цвета трико борцов должен указывать на победителя каждого периода.
8. Длительность перерыва между двумя матчами уменьшена до 15 минут во избежание прерывания процесса ведения соревнований.

Крестовой захват

1. При выполнении крестового захвата в греко-римской борьбе оба борца находятся в позиции “стойка” грудь к груди, ноги – в центральном круге ковра. Борец, выигравший жребий (т.е. получивший право захвата), производит захват своего соперника – “в замок”, и может выполнять действие после свистка судьи, который дается сразу же после выполнения захвата.
2. При выполнении крестового захвата в вольной борьбе борец, получивший право захвата, занимает активную позицию с правом выбора захвата, головой наружу или головой внутрь. Нога, захваченная для выполнения приема, должна стоять на ковре, а не быть поднятой. Обороняющийся борец кладет руки на плечо и пояс соперника перед началом выполнения приема.
3. Если борец бросает на спину своего оппонента из позиции крестового захвата, действие продолжается, а борец имеет шанс выиграть на туше. Действие останавливается сразу же после окончания временного периода, отведенного на выполнение крестового захвата (после 30 секунд).

4. Длительность крестового захвата – максимум 30 секунд. Если в течение 30 секунд, борец, получивший право захвата, не выполнил какого-либо оцениваемого действия, он/она теряет 1 балл и не получает предупреждения.

Изменения в правилах оценки

1. Борец, выполнивший 5-балльный прием с большой амплитудой, объявляется победителем периода независимо от счета. Когда борец в течение предписанного времени выполняет 5-балльный прием, судья обязан подождать возможного туше. Если туше не состоялось, судья должен немедленно дать свисток и присудить победу в периоде борцу, который провел этот 5-балльный прием.
2. Борец, выполнивший два 3-балльных приема, объявляется победителем периода независимо от счета. Когда борец в течение предписанного времени выполняет второй 3-балльный прием, судья обязан подождать возможного туше. Если туше не состоялось, судья должен немедленно дать свисток и присудить победу в периоде борцу, который провел второй 3-балльный прием.
3. Борец, имеющий преимущество в 6 технических баллов, также объявляется победителем периода.
4. Если атакующий борец стопой касается пределов ограничительной линии или заступает в защитную зону до начала проведения своего действия или приема, или начал проведение действия или приема и не получил оценки, он/она теряет 1 очко, которое будет отдано его/ее сопернику. В похожей ситуации, если атакующий борец получил очки после касания пределов ограничительной линии или заступа в защитную зону, он не потеряет балла в пользу своего соперника.
5. Все уходы с ковра, а также уходы от захвата в стойке или партере будут наказываться таким же образом, как и в настоящее время, 1 или 2 техническими баллами и 1 предупреждением.

6. Если, находясь в партере, нижний борец касается защитной зоны, то 1 балл присуждается верхнему борцу, без предупреждения нижнему борцу.
7. Борец не имеет права выталкивать своего соперника за пределы ковра и получать балл за подобное действие. Если действия борца по выталкиванию соперника очевидны, он будет наказан предупреждением и штрафным очком в пользу соперника за подобное действие.
8. Когда борец наказывается за пассивность, схватка останавливается, а пассивность борца отмечается в судейской записке буквой «Р». В случае пассивности какие-либо баллы не присуждаются. Схватка возобновляется в «стойке». Штрафы за пассивность будут использоваться в качестве одной из частей критерия по определению победителя в случае, если период заканчивается вничью, за исключением ничейного счета 0:0.
9. Назначение партера после предупреждения или за пассивность отменяется.
10. Во всех случаях, когда на соревнованиях присутствует врач, назначенный ФИЛА, и особенно, при проведении всех чемпионатов мира и Олимпийских игр, все остановки схваток из-за травм без кровотечения наказываются присуждением 1 очка сопернику. На всех остальных соревнованиях ФИЛА, проводимых без присутствия официального врача ФИЛА, присуждение 1 очка за остановку схватки из-за травмы отменяется.
11. В случае, когда борец совершает запрещенное действие, которое приводит к травме его/ее соперника, пострадавшему присуждается 1 или 2 очка за остановку схватки, а виновному объявляется предупреждение. Борьба возобновляется в «стойке», после вынесения наказания за запрещенный прием. Если запрещенное действие было намеренным, то виновный борец дисквалифицируется за грубость.
12. Дополнительный балл за все подъемы с ковра отменяется.
13. Очко, присуждаемое борцу, за подъем с ковра отменяется.
14. Переворот накатом и переворот захватом скрещенных голеней могут выполняться несколько раз последовательно.

15. Длительность перерыва между двумя матчами уменьшена до 15 минут во избежание прерывания процесса ведения соревнований.

Система классификации (Приложение, табл. 10, стр.56)

1. Из-за введения системы прямого выбывания борцы в каждой категории занимают места следующим образом:
 - проигравшие в 2-х финалах за бронзовые медали помещаются на 5-е место;
 - назначение мест борцам, начиная с 7-го места и далее, будет исходить из того, в каком круге борец потерпел поражение в группе «перезкзаменовки». Если 1 или несколько борцов потерпели поражение в одном и том же круге, то для распределения мест среди них будет проводиться в зависимости от количества классификационных очков. В случае равенства количества классификационных очков у борцов, выбывших в одном и том же круге, распределение мест производится путем последовательного анализа следующих критериев:
 - а) наибольшее количество побед на туше;
 - б) наибольшее количество побед в схватках по техническому превосходству (разница в 6 баллов);
 - в) наибольшее количество побед в периодах по техническому превосходству;
 - г) наибольшее количество технических баллов, полученных во время данного соревнования;
 - д) наименьшее количество технических баллов, полученных во время данного соревнования.
 - если борец не может получить места на основании критериев, указанных выше, то они помещаются **ex aequo**.
2. Если спортсмен, завоевавший золотую или серебряную медаль, дисквалифицирован или уличен в применении допинга, то бронзовый призер с наибольшим количеством классификационных очков получит серебряную медаль. Таким же образом, борцу с наибольшим количеством классификационных очков, занимающему 5-ю строчку,

будет присуждена бронзовая медаль, если дисквалификации подвергся только один бронзовый призер. Все остальные борцы поднимутся в таблице соответственно.

Обязательные семинары для тренеров

Новые правила ФИЛА станут новой эрой в спортивной борьбе и принесут новые волнующие впечатления в старейший в мире вид спорта. С целью наиболее полного и точного объяснения самых последних изменений в правилах и улучшению качества обучения новым правилам, необходимо проведение обязательных семинаров для тренеров на всех главных чемпионатах. Эти семинары предоставят тренерам возможность задать вопросы и ознакомиться самыми новыми направлениями философии новых правил. Эти семинары также помогут ФИЛА в укреплении вида спорта путем повышения уровня взаимного общения тренеров, судей и ФИЛА. Делегат ФИЛА, ответственный за судейство, будет нести личную ответственность за проведение обязательных семинаров для тренеров. Делегат ФИЛА также будет отвечать за приглашение тренеров на теоретическую часть семинара для судей.

РЕПОЗИТОРИИ

Список использованных источников

1. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
2. Кочурко Е.Н., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Мн.: Полымя, 1984.
3. Кущов А.П., Подливаев Б.А., Кизелов И.И., Жуковский Ю.Т. Применение методических приемов в обучении юных борцов сложным ТТД // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №7.
4. Ленц А.Н. Спортивная борьба, - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Макаренко Л.П. Техническое мастерство борца. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
6. Матвеев Л.П. Введение в ТФК – М.: Физкультура и спорт, 1994.
7. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: Воениздат, 1986.
8. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. И институтов физ. Культ, (пед. Фак.) / Под ред. Г. С. Туманяна — М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Тотоонти И.Х. Всё о вольной борьбе. Справочник — Орджоникидзе, 1989.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1 – Беларусь на международной арене

Место проведения соревнований	Год прохождения соревнований	Ф.И. спортсмена (весовая категория)	Место, награды
1	2	3	4
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ			
Токио	1964	А.Медведь (100кг)	1
Мехико	1968	А.Медведь (+100кг)	1
Мюнхен	1968	А.Медведь (+100кг)	1
Барселона	1992	С.Смаль (57кг)	2
Барселона	1992	В.Оруджиев (48кг)	3
Атланта	1996	А. Медведев (130 кг)	2
Атланта	1996	С.Ковалевский (100 кг)	4
ЧЕМПИОНАТ МИРА			
	1962,1963 1966	А.Медведь (100кг)	Золото
	1967,1969, 1970, 1971	А.Медведь (+100кг)	
	1973	В.Сюльжин (82 кг)	
	1991	С.Смаль (57 кг)	
	1991	В.Оруджиев (48 кг)	
	1965	А.Медведь (100кг)	серебро
	1993	В.Оруджиев (48 кг)	
	1994	С.Смаль (57 кг)	
	1961	А.Медведь (100кг)	Бронза
	1990	С.Смаль (57 кг)	
	1994	А.Медведев	
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ			
	1966,1968, 1972	А.Медведь (100кг)	золото
	1972,1973	В. Сюльжин	
	1970	Л.Китов (+100 кг)	
	1984	Ваха Евлоев (90 кг)	
	1989,1990	Арават Сабеев (100 кг)	

1	2	3	4
	1989	К.Абдулаудов (57 кг)	серебро
	1973	В.Зильберман (74 кг)	
	1992	Вугар Оруджиев	
	1993,1998, 2000	С.Смаль (57 кг)	
	1994	В.Матюшенко (90 кг)	
	1983	М.Мерманишвили (100 кг)	бронза
	1995,1996	С.Смаль (57 кг)	
	1993	А.Савко (82 кг)	

Таблица 2 – Модельные показатели соревновательной деятельности в вольной борьбе

№	Модельные показатели	Значение показателей
1	Коэффициент тактической подготовленности $KTP = TД / (TДв + TДп)$	0,7-0,9
2	Количество выигранных баллов	5-6
3	Количество проигранных баллов	1-2
4	Результативность атакующих действий балл/мин	0,9-1,2
5	Плотность технических действий (оцененных) ПДТ	0,5-0,6
6	Интервал атаки ИА, сек	15-25
7	Количество групп приемов	6-7
8	Количество приемов	8-9
9	Количество комбинаций: - в стойке - в партере	3-4 3-4

Таблица 3 – Модельные показатели общей функциональной подготовленности

Показатели	Вес	Уровень развития исследуемых показателей				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Аэробные возможности PWC 170 (кг/мин/кг)	Легкие	<19	≥19<21.5	≥21.5<24.5	≥24.5<27	≥27
	Средние	<18	≥18<20	≥20<23	≥23<25	≥25
	Тяжелые	<16	≥16<17.5	≥17.5<19.5	≥19.5<21	≥21
Аэробные возможности МПК (мл/мин/кг)		<55	≥55<57.5	≥57.5<60	≥60<62.5	≥62.5
Алактатные анаэробные возможности Wmax(кг/мин/кг)	Легкие	<40	≥40<47	≥47<63	≥63<70	≥70
	Средние	<35	≥35<42	≥42<58	≥58<65	≥65
	Тяжелые	<30	≥30<37	≥37<53	≥53<60	≥60
Гликолитические анаэробные возможности W 30" (кг/мин/кг)	Легкие	<40	≥40<45	≥45<55	≥55<60	≥60
	Средние	<35	≥35<40	≥40<50	≥50<55	≥55
	Тяжелые	<30	≥30<35	≥35<45	≥45<50	≥50
Гликолитические анаэробные возможности AnЭ=ΣA/(ΔpH*100)		<2	≥2<2.5	≥2.5<3.5	≥3.5<4	≥4

Таблица 4 – Модельные характеристики функциональных возможностей мышц ног и рук

Весовая категория	Максимальная алактатная мощность МАМ Вт/кг $X \pm mб$	Мощность работы на уровне АЭП Вт/кг $X \pm mб$	Мощность работы на уровне АП Вт/кг $X \pm mб$	Мощность работы на ЧСС 170 Вт/кг $X \pm mб$
Ноги				
Менее 60 кг	$8,8 \pm 0,8$	$2,5 \pm 0,22$	$2,9 \pm 0,25$	$3,1 \pm 0,28$
66-84 кг	$9,1 \pm 0,9$	$2,3 \pm 0,31$	$2,7 \pm 0,24$	$2,9 \pm 0,31$
Более 84 кг	$9,4 \pm 0,8$	$2,1 \pm 0,25$	$2,5 \pm 0,23$	$2,7 \pm 0,27$
Руки				
Менее 60 кг	$9,6 \pm 0,78$	$0,8 \pm 0,11$	$1,1 \pm 0,12$	$1,9 \pm 0,14$
66-84 кг	$9,7 \pm 0,82$	$0,8 \pm 0,15$	$1,1 \pm 0,15$	$1,85 \pm 0,16$
Более 84 кг	$10,0 \pm 0,81$	$0,8 \pm 0,14$	$1,1 \pm 0,16$	$1,8 \pm 0,16$

Таблица 5 – Критерии оценки функциональной
подготовленности

Весовые категории	Лактат (Ммоль/л) после контрольной схватки	АД (мм Н) после схватки	Длительность восстановления к исходному уровню мин
55-66 кг	14-16	Мх 180-200, Мп 20-0	4-5
74-84 кг	14-18	Мх 160-180, Мп 20-0	4-5
96-120 кг	12-15	Мх 160-180, Мп 20-0	5-6

Таблица 6 – Модельные характеристики психо-физиологических особенностей организма борцов

Показатели	Уровень развития психофизиологических показателей				
	очень низкий	низкий	средний	высокий	очень высокий
Зрительно-моторная реакция, м в сек	>250	$\geq 250 < 240$	$\geq 240 < 230$	$\geq 230 < 220$	<220
Уравновешенность нервных процессов в у.ед.	>3.4	$\geq 3.4 < 3.1$	$\geq 3.1 < 2.8$	$\geq 2.8 < 2.5$	<2.5
Тактильная чувствительность в у.ед. Мак-Ворта	>1.3	$\geq 1.3 < 1.1$	$\geq 1.1 < 0.9$	$\geq 0.9 < 0.7$	<0.7
Силовая чувствительность в г	>15	$\geq 15 < 11$	$\geq 11 < 7$	$\geq 7 < 3$	<3
Прирост упругости мышечного тонуса после тренировки, мкН	<60	$\geq 60 < 100$	$\geq 100 < 140$	$\geq 140 < 180$	>180

Таблица 7 – Субъективные факторы судейства

№	Субъективные факторы судейства	Частота
1	Определение пассивного борца	10,5%
2	Оценка ситуации с выходом за ковер	4,8%
3	Оценка ситуации с началом атаки	2,8
4	Остановка поединка в активной стартовой ситуации	3,3%
5	Оценка технического действия	9,5%
6	Стартовые условия к началу борьбы в партере	4,3%
7	Длительность борьбы в партере	6,3%
8	Оценка ситуации с выполнением контрприема при борьбе в партере	5,3%
9	Оценка ситуации с удержанием соперника в опасном положении	3,6%

Таблица 8 – Состав судей для проведения соревнований по классической борьбе

№	Должностные лица	на 1 ковёр (кол-во)	на 2 ковёр (кол-во)	на 3 ковёр (кол-во)
1	Главный судья	1	1	1
2	Заместитель главного судьи	1	1	1
3	Главный секретарь	1	1	1
4	Руководитель ковра	1	2	3
5	Арбитр	6	12	18
6	Боковой судья	5	10	15
7	Врач	1	2	3
8	Секретарь	1	2	3
9	Технический секретарь	2	4	6
10	Секундометрист	2	4	6
11	Информатор	1	2	3
12	Медсестра	1	2	3
13	Комендант соревнований	1	1	1
14	Художник (чертежник)	1	1	1
15	Машинистка	1	2	3
	Всего:	26	47	69

Таблица 9 – Составление пар по круговому способу

Количество участников	Круг				
	I	II	III	IV	V
3	0-2	1-3	1-0		
	0-3	2-0	3-2		
4	1-2	1-3	1-4		
	2-3	2-4	3-2		
5	1-2	1-3	1-4	1-5	1-0
	0-3	2-4	3-5	4-0	5-2
	5-4	0-5	2-0	3-2	4-3
6	1-2	2-4	3-5	4-6	5-2
	6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
	5-4	6-5	2-6	3-2	4-3

Таблица 10 – Классификационные очки

№	Победа в схватке на туше, поражение, травма, дисквалификация	5 очков
1	Победа в схватке по техническому превосходству, снятие	4 очка (1)
2	Победа в схватке по баллам	3 очка (1)
3	Поражение с техническими баллами	1 очко
4	Поражение без технических баллов	0 очков

Учебное издание

ПИРОГОВ Сергей Борисович
ЛАПИЦКАЯ Людмила Анатольевна

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Практическое пособие

В авторской редакции

Подписано в печать 01.06.2005г. (73) формат 60х84 1/16 Бумага писчая №1. Печать на ризографе. Гарнитура Times New Roman. Усл.пл. ____ Уч.изд. ____, тираж 50.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104

Отпечатано в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104